

明白了这一点，人就不会执着于昨日之我和今日之我，而是知道无论是哪一刻的自我始终都是要被抛弃的，始终是人生里的一个中间状态。有了这样的想法，自我就能实现和解，知道没有必要用今日之我去非难昨日之我，这样的纠结毫无意义。我那个悲观的提问其实并不是嘲讽，也不是玩笑，如果承认任何一刻的自我都只是中间状态，那么就不会对过去的自我痛恨得那么坚决，因此此刻的自己同样有可能还是错的。由此，**我们虽然要否定昨日之我，但也能同情和理解昔日自己的所作所为，同时更要警惕自己此刻的自满得意。当我们能够和自我和解，也就能够宽容别人。从生活经验中可以得出这样的结论：总是喜欢伸出手去指责别人的人，往往在内心里对自己更加严厉，也更加不满，指责他人只是一个释放内心压力的方法。问题的根源并不在人和人之间，而是在于自己内心深处。**

最后，我想声明一点：我丝毫没有任何企图，去把昨日之我和今日之我等同起来。还是回到黄河的那个例子，即便它流出了“几”字形，但是总体的流向还是自西向东，从大陆深处奔向大海。即便是在“几”字形的那一段，一会儿自南向北，一会儿自北向南，完全是调了一个头，但是我们也不应该忽略一个事实：和自南向北的那一段相比，自北向南的那一段河道向东边靠过去了几百里地，要更靠近大海一些。

划重点

添加到笔记

1. 在我的观念里，自我是一条河流，在每一段里都充满了变化。
2. 如果不去否定掉昨日之我，一个人也就不可能自我发展和自我完善，其实就是停滞不前。唯有不断地否定昨日之我，质疑今日之我，才不会停下脚步，这就是所谓的精进。
3. 总是喜欢伸出手去指责别人的人，往往在内心里对自己更加严厉，也更加不满，指责他人只是一个释放内心压力的方法。问题的根源并不在人和人之间，而是在于自己内心深处。



和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

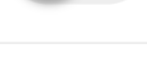
朋友圈

用户留言

默认

最新

只看作者回复



正在加载...

写留言，与作者互动

